**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение**

**«Детский сад № 34»**

**Мастер-класс «Новые здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»**

**Подготовила воспитатель: Божко Ольга Сергеевна**

**Оренбург, 2022**

**Мастер-класс «Новые здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»**

**Целью**мастер-класса являетсяобмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ДОУ, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;
3. Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

Будем говорить о современных и наиболее часто используемых в ДОУ здоровьесберегающих технологиях и методах, их реализации в условиях введения ФГОС ДО.

**Обоснование выбранной педагогической технологии.**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития**.**

**Цели**здоровьесберегающих образовательных технологий:

* обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, и его укрепления;
* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно – оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей, способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счёт введения увлекательных форм работы во все части занятий и здоровьесберегающих технологий таких как:

* **Утренняя гимнастика**, является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

* **Пальчиковая гимнастика,** которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».
* **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Она применяется для того, чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а так же выносливость при физических нагрузках. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.
* **Гимнастика для глаз.** Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.
* **Босохождение по массажным дорожкам**. Дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, дорожка из капсул от киндер – сюрпризов).
* **Релаксация** – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное настроение. Релаксация проводится во время заключительной части занятий. Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы.
* **Игровой самомассаж** является основой для закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.
* **Подвижные игры** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

* **Фитонцидотерапия**. Фитонциды – это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших.
* **Данстерапия** (танцевальная терапия) для дошкольников предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.
* **Ритмопластика.**Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций.
* **Психогимнастика** помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.
* **Цветотерапия**(хромотерапия) – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот – он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.
* **Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается ещё в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Стретчинг – это система статических растяжек.

* **Креативная гимнастика** – предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.
* **Игрогимнастика**служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; мимические упражнения.
* **Игротанцы**– направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях.

Разнообразие движений в игротанцах даёт возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость воспитанников, что является физической основой красоты тела.

* **Игроритмика**– является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.
* **Эвритмическая гимнастика**– вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
* **Партерная гимнастика –**это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения, в положении сидя, лёжа, лёжа на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы.
* **Музыкально – подвижные игры** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.
* **Гелиотерапия**(в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и профилактики, использующий лучистую энергию солнца. Гелиотерапия оказывает **благоприятное воздействие на организм**– активирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон. Кроме того, солнцелечение способствует закаливанию.
* **Игротерапия** – идеальное средство от детских неврозов. Неврозами чаще страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста. Невроз возникает под влиянием жизненных событий, которые оказали на ребёнка отрицательное, травмирующее воздействие. Появление неврозов связано с поступлением в детский сад, в школу, с не сложившимися отношениями ребёнка со сверстниками, учителями, воспитателями.
* **Игры – путешествия.**Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить детей, даёт возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально – двигательной сферы и творческих способностей детей.
* **Весёлый тренинг –**это упражнения способствующие координации движения и осанки, дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений даёт возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и тем самым, индивидуализировать объём и количество повторений. Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают их названия, символизирующие подражание каким – либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. д.

Позвольте познакомить Вас с методом сохранения и стимулирования здоровья:*-****кинезиология.***

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Основоположниками являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное воздействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений**?**

- Дыхательные упражнения;

- Глазодвигательные упражнения;

- Телесные упражнения;

- Упражнения для развития мелкой моторики;

- Упражнения на релаксацию.

- Растяжки;

***Дыхательная гимнастика*** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

**“Свеча”**

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Воздушный футбол»**

Предлагаю вам поиграть в воздушный футбол. Давайте разделимся на две команды и с помощью дыхания забиваем сопернику гол.

***Гимнастика для глаз*** проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога *(показ картин).*

***«Радуга»***

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

***Пальчиковые игры*** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

***«Медведь».***

**-**Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

***Массаж пальцев рук и ладоней:***

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

***Массаж грецкими орехами:***

-Катать два ореха между ладонями;

-Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки.

***Массаж с природным материалом – шишкой***

- Катать шишку между ладонями

***Массаж с разными крупами и бусами***.

Перебирание круп или бусинок *(разноцветных камешков)* развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

***Упражнение с педагогами:***

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх, Ладошки вниз,

А теперь их на бочок - И зажали в кулачок.

***Массаж ладоней массажными шариками*по методу Су – Джок терапии.**

**Су** – это кисть, **Джок** – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

Автор ***Су-Джока*** южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

***Достоинства терапии Су-Джок.***

* Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.
* Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.
* Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (*катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки (*прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, от хвоста и к голове (*катать вперед - назад*)

Долго зайцы так скакали *(прыгать по ладони шаром),*

Но напрыгались, устали (*положить шарик на ладошку*)

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (*Гладить шаром каждый палец*)

***Массаж рук колечками.***Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

**Растяжки.**

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

***“Снеговик”.***

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***Релаксация.***При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса ***«Любопытная Варвара»***

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

* занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
* занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
* длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

* ***Самомассаж -*** это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

***«Путешествие по телу».***

**-** Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

***Десять золотых правил здоровьесбережения:***

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

В завершении мастер – класса предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.